

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ по организации питания обучающихся МКОУ ООШ с.СТАРОБУХАРОВО для учащихся младше 12 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Первый день						
завтрак						
Салат из моркови, яблок	59	60	0,64	0,01	5,11	23,94
Каша рисовая со сл.маслом	174	150	4,27	7,72	30,55	209,15
Компот из сухофруктов (из свежих яблок)	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Яблоко	пр	100	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	пр	35	2,77	0,35	16,91	81,83
Йогурт	пр	100	5,13	1,88	7,38	66,88
Итого			14,99	10,67	111,64	607,58
обед						
Борщ	81	200	1,28	3,88	6,85	73
Оладьи с яблоками и с повидлом	403	60/15	4,85	5,11	30,68	188,31
Чай с сахаром	378	150/50/10	0,07	0,02	15	60
Хлеб ржано - пшеничный	пр	25	1,4	0,28	12,35	57,48
Хлеб пшеничный	пр	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Омлет с сыром	211	150	17,91	29,40	2,55	347,24
Итого			28,67	39,09	86,74	819,56
Второй день						
завтрак						
Овощи припущенные с маслом сливочным	136	150	14,27	8,60	12,44	184,51
Котлета с молоком и соусом № 330	268	100	8,27	10,02	8,79	131
Чай с сахаром	378	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	пр	35	2,77	0,35	16,91	81,83
Апельсин	пр	100	1,28	0,28	11,54	53,86

Итого			27,78	19,49	74,56	557,18
обед						
Салат из моркови с яблоками и курагой	61	60	0,9	3,04	7,82	62,22
Борщ с капустой и картофелем или борщ с картофелем	82 или 83	200	1,44	3,94	8,7	83
Рыбные тефтели с соусом	239	90,00	7,44	7,25	10,59	137,25
Рис со сл.маслом	171и 305	170	4,02	8,23	41,75	257,13
Хлеб ржано - пшеничный	пр	25	1,4	0,28	12,35	57,48
Хлеб пшеничный	пр	50	3,95	0,5	24,15	116,9
Соус сметанный	330	10	0,14	0,5	0,59	7,41
Чай с молоком	378	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81
Груша	пр	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого			21,20625	25,485	131,64625	849,39
Третий день						
завтрак						
Салат из свеклы отварной	52	60	0,84	3,6	4,96	55,68
Запеканка из творога с йогуртом	223	107/64	21,73	14,78	23,34	312,58
Кисель фруктовый из концентрата	пр	200	0	0	11,14	49,6
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	пр	35	2,77	0,35	16,91	81,83
			25,6244	15,354	61,2708	545,666
обед						
Салат овощной с яблоками	56	60	0,70	0,11	4,32	21,06
Суп молочный с овощами	123	250	4,93	5,05	14,98	136,75
Кура отварная с соусом № 331	288	90	13,65	16,66	2,25	213,75
Картофель в молоке	131	150	3,51	3,73	19,74	126,6
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	0,93	0,18	8,20	38,16
Хлеб пшеничный	пр	50	3,95	0,5	24,15	116,9
Сок яблочный	пр и 389	200	1	0	20,2	84,4
Йогурт	пр	125	5,13	1,88	7,38	66,88
Итого			33,79	28,12	101,22	804,50
Четвертый день						

завтрак						
Суфле рыбка	183	150	20,54	17,55	14,36	297
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	пр	20	1,58	0,20	9,64	46,64
Итого			23,90	18,06	65,89	522,42

обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46	60	0,07	3,06	6,7	54,06
Щи из квашенной капусты	92	200	1,31	3,94	5,02	65,2
Овощи в молочном соусе № 326	317	150	3,08	2,82	13,19	90,54
Печень говяжья, тушенная в соусе № 330	261	100	12,66	8,76	3,81	159
Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Яблоко	пр	100	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб ржано - пшеничный	пр	25	1,4	0,28	12,35	57,48
Хлеб пшеничный	пр	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Бутерброт с повидлом	2	55	2,4	3,87	27,83	156
Итого			28,56	27,07	115,60	841,40

Пятый день

завтрак						
Салат из моркови, яблок	59	60	0,64	0,01	5,11	23,94
Макароны отварные с сыром	204	150	7,23	12,23	23,12	231,12
Молоко кипяченое	385	200	5,8	5	9,6	107
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	пр	35	2,77	0,35	16,91	81,83
Итого			16,92	17,8	59,51	489,87

обед						
Суп из овощей	99	200	1,27	2,26	7,32	76,2
Рис со сл.маслом	171и 305	170	4,02	8,23	41,75	257,13
Рыбные тефтели с соусом	239	90,00	7,44	7,25	10,59	137,25

Яблоко	пр	100	0,4	0,4	9,8	47
Йогурт	пр	125	5,13	1,88	7,38	66,88
Хлеб пшеничный	пр	50	3,95	0,5	24,15	116,9
Хлеб ржано - пшеничный	пр	25	1,4	0,28	12,35	57,48
Чай с молоком	378	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81
Итого			25,12625	22,145	129,23625	839,84

Шестой день

завтрак

Картофель, тушеный с луком	145	150	3,14	10,58	21,11	195
Курица в соусе № 330	288	120	13,7	16,7	2,3	213,8
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	81
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	пр	35	2,77	0,35	16,91	81,83
Итого	пр		7,06	3,25	42,74	617,61

обед

Салат из свеклы с зеленым горошком	53	60	0,99	2,47	0,59	43,74
Суп картофельный	97	200	1,87	2,26	13,5	91,2
Запеканка творожная с йогуртом	223	165/100	33,96	23,10	36,47	488,40
Хлеб ржано - пшеничный	пр	25	1,4	0,28	12,35	57,48
Хлеб пшеничный	пр	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Соус сметанный с томатом	331	10	0,14	0,5	0,7	8,01
Сок яблочный	пр и 389	200	1	0	20,2	84,4
Итого			40,94	28,812	93,474	819,99

Седьмой день

завтрак

Омлет натуральный	210	150	15,717	30,29	2,171	345,384
Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98

Хлеб пшеничный	пр	30	2,38	0,30	14,54	70,37
Итого			23,30	34,35	44,17	580,34
обед						
Салат из моркови с яблоками и курагой	61	60	0,09	0,3	0,78	62,22
Щи из квашенной капусты	92	200	1,31	3,94	5,02	65,2
Овощи припущенные с маслом сливочным	136	150	14,27	8,60	12,44	184,51
Котлета с молоком и соусом № 330	268	100	8,27	10,02	8,79	131
Хлеб ржано - пшеничный	пр	25	1,4	0,28	12,35	57,48
Хлеб пшеничный	пр	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Компот из сухофруктов (из свежих яблок)	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66
Соус сметанный	330	10	0,14	0,5	0,59	7,41
Итого			29,38	31,38	91,43	800,14
Восьмой день						
завтрак						
Салат из моркови, яблок	59	60	0,64	0,01	5,11	23,94
Запеканка картофельная с овощами	161	180	4,91	13,45	22,31	231,84
Кисель фруктовый из концентрата	пр	200	0	0	11,14	49,6
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	пр	35	2,77	0,35	16,91	81,83
Итого			8,8	14,02	60,24	433,19
обед						
Салат овощной с яблоками	56	60	0,70	0,11	4,32	21,06
Суп молочный с макаронными изделиями	120	250	5,48	4,75	17,95	150,00
Рыбные тефтели с соусом	239	90,00	7,44	7,25	10,59	137,25
Картофель в молоке	131	150	3,51	3,73	19,74	126,6

Хлеб ржано - пшеничный	пр	25	1,4	0,28	12,35	57,48
Хлеб пшеничный	пр	50	3,95	0,5	24,15	116,9
Яблоко	пр	100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром	378	200	5,8	5	9,6	107
Итого			28,67	22,02	108,50	763,29

Девятый день

завтрак

Салат с капустой, яблоками	46	60	0,07	3,06	6,7	54,06
Оладьи с повидлом	401	65/15	6,1	5,87	34,16	213,65
Молоко	385	200	5,8	5	9,6	107
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	пр	35	2,77	0,35	16,91	81,83
Сыр	15	20	4,64	5,9	0	72
Итого			20,5	20,4	77,25	574,52

обед

Суп овощной	99	200	1,27	3,99	7,32	76,2
Плов	265	180	19,79	20,27	31,22	386,4
Хлеб ржано - пшеничный	пр	25	1,4	0,28	12,35	57,48
Хлеб пшеничный	пр	50	3,95	0,5	24,15	116,9
Сок яблочный	пр и 389	200	1	0	20,2	84,4
Соус сметанный с томатом	331	10	0,14	0,5	0,7	8,01
Яблоко	пр	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого			27,95	25,94	105,74	776,39

Десятый день

завтрак

Рагу из мяса курицы	289	150	10,77	10,05	13,03	186
Сок	пр или 389	200	1	0	20,2	84,4
Йогурт	пр	125	5,13	1,88	7,38	66,88
Яблоко	пр	100	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Хлеб пшеничный	пр	35	2,77	0,35	16,91	81,83

Итого			21,19	12,9	77,2	512,09
обед						
Рассольник или рассольник ленинградский	94 или 96	200	1,62	4,08	9,58	85,8
Гуляш	260	90	13,1	15,11	2,6	198,9
Макароны со сл.маслом	309	150	5,51	4,52	26,45	168,45
Хлеб ржано - пшеничный	пр	25	1,4	0,28	12,35	57,48
Хлеб пшеничный	пр	50	3,95	0,5	24,15	116,9
Соус сметанный	330	10	0,14	0,5	0,59	7,41
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Итого			26,38	25,08	107,73	767,74

Десятидневное меню составлено на основе Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2011.

